

ความนำ

กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายการพัฒนาการศึกษาปฐมวัยอย่างจริงจังและต่อเนื่อง โดยได้ประกาศใช้หลักสูตรปฐมวัยพุทธศักราช ๒๕๖๐ เพื่อใช้ในการจัดการศึกษาปฐมวัยที่ต้องพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิด - ๖ ปี ให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถ และความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้และสร้างรากฐานชีวิตใช้พัฒนาเด็กปฐมวัยไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีวินัย ภูมิใจในตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

อาศัยความตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ (๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ มาตรา ๑๐ กำหนดไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องจัดให้บุคคลมีสิทธิและโอกาสเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปีที่รัฐต้องจัดให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย” และพระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. ๒๕๕๑ มาตรา ๕ กำหนดให้คนพิการมีสิทธิทางการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตั้งแต่แรกเกิดหรือพบความพิการจนตลอดชีวิต พร้อมทั้งได้รับเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา เลือกรับบริการทางการศึกษา สถานศึกษา ระบบ และรูปแบบการศึกษาโดยคำนึงถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัดและความต้องการจำเป็นพิเศษเฉพาะบุคคลนั้น

ดังนั้นเพื่อให้การจัดการศึกษาสำหรับเด็กพิการได้รับการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดถึง ๖ ปี ให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและมีสติปัญญาที่เหมาะสมเต็มศักยภาพ สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษได้แต่งตั้งคณะทำงานพัฒนาหลักสูตรปฐมวัยสำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ พุทธศักราช ๒๕๖๑ โดยคณะทำงานได้เพิ่มทักษะจำเป็นเฉพาะความพิการสำหรับเด็กพิการแต่ละประเภท เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความพิการและศักยภาพของแต่ละบุคคล หลักสูตรนี้จึงเหมาะสำหรับศูนย์การศึกษาพิเศษ นอกจากนี้สถานศึกษา สถานพัฒนาเด็กเล็กและหน่วยงานที่มีเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ สามารถนำไปใช้เป็นกรอบและแนวทางในการพัฒนาเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษระดับปฐมวัยให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา และทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กพิการแต่ละประเภทเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ปรัชญาการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

การศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ เป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง ๖ ปี บริบูรณ์ อย่างเป็นองค์รวมบนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการตามสภาพความพิการของเด็กแต่ละบุคคลให้เต็มศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคมและวัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรัก ความเอื้ออาทร และความเข้าใจของทุกคน เพื่อสร้างรากฐาน คุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

วิสัยทัศน์

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ มุ่งพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา และทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กพิการ แต่ละประเภท อย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีความสุขและเหมาะสมตามศักยภาพ มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และสำนึกความเป็นไทย โดยความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อแม่ ครอบครัว ชุมชนและทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก

หลักการ

เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมพัฒนาการตามอนุสัญญาว่า ด้วยสิทธิเด็ก ตลอดจนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม ด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กกับผู้สอน เด็กกับผู้เลี้ยงดู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู การพัฒนา และให้การศึกษาแก่เด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กมีโอกาสพัฒนานตนเองตามลำดับขั้นของการพัฒนาการทุกด้านอย่างเป็นองค์รวม มีคุณภาพ และเต็มตามศักยภาพ โดยกำหนดหลักการ ดังนี้

๑. ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษทุกคน
๒. ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และวิถีชีวิตของเด็กตามบริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย
๓. ยึดพัฒนาการและการพัฒนาเด็กโดยองค์รวมผ่านการเล่นอย่างมีความหมาย มีกิจกรรมที่หลากหลาย ได้รับเทคโนโลยี สื่อ สิ่งอำนวยความสะดวก บริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา ได้ลงมือกระทำในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เหมาะสมกับสภาพความพิการ และมีการพักผ่อนเพียงพอ
๔. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เด็กมีทักษะชีวิต และสามารถปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และมีความสุข
๕. สร้างความรู้ ความเข้าใจ และประสานความร่วมมือในการพัฒนาเด็กระหว่างสถานศึกษากับพ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัยที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ

หลักสูตรวิชากิจกรรมเสริมหลักสูตร กายภาพบำบัด
ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดบุรีรัมย์

หลักสูตรกิจกรรมเสริมหลักสูตร กายภาพบำบัด ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดบุรีรัมย์

กายภาพบำบัดเป็นการให้บริการเกี่ยวกับ การรักษา พื้นฟู ส่งเสริม และป้องกัน ในผู้เรียนที่มีความผิดปกติทางด้านร่างกาย การเคลื่อนไหวของข้อต่อ ความสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อ การควบคุมการทรงท่าของร่างกาย ความแข็งแรงของร่างกาย ตลอดจนพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว ที่เกิดจากความพร่องของระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบหัวใจและปอด

โดยใช้การปฏิบัติจริง เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันภาวะยึดติดของข้อต่อ เพื่อปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการควบคุมการทรงท่าทางของร่างกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย และพัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้ผู้เรียนสามารถช่วยเหลือตนเอง และดำรงชีวิตประจำวันได้เต็มศักยภาพ

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อลดภาวะและป้องกันข้อยึดติด
๒. เพื่อปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
๓. เพื่อให้สามารถควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายได้
๔. เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
๕. เพื่อให้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายตามหลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตรกายภาพบำบัด คือ การให้บริการแก่คนพิการทางการศึกษา ๙ ประเภท อายุแรกเกิด ถึง ๑๘ ปี ที่มีปัญหาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวร่วมด้วย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางกายภาพบำบัด

หลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตรกายภาพบำบัด ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดบุรีรัมย์ กำหนดหลักการฟื้นฟูทางกายภาพบำบัดที่มีความจำเป็นสำหรับคนพิการที่มีปัญหาทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวร่วมด้วย โดยเป็นการพัฒนาร่างกายด้านที่จำเป็น จำนวน ๕ ด้าน ประกอบด้วย

๑. การลดภาวะและป้องกันข้อยึดติด ประกอบด้วย ๓ ข้อ ดังนี้
 - ๑.๑ การลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของรยางค์แขน
 - ๑.๒ การลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของรยางค์ขา
๒. การปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ๒ ข้อ ดังนี้
 - ๒.๑ การปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อแขน
 - ๒.๒ การปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อขา
๓. การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกาย ประกอบด้วย ๓ ข้อ ดังนี้
 - ๓.๑ การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่านั่ง
 - ๓.๒ การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่าคลาน
 - ๓.๓ การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่ายืน
๔. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ๓ ข้อ ดังนี้
 - ๔.๑ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
 - ๔.๒ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
 - ๔.๓ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว
๕. การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ประกอบด้วย ๘ ข้อ ดังนี้
 - ๕.๑ การควบคุมศีรษะ
 - ๕.๒ การพลิกตะแคงตัว
 - ๕.๓ การลุกขึ้นนั่ง
 - ๕.๔ การคลาน
 - ๕.๕ การยืนเข้า
 - ๕.๖ การยืน
 - ๕.๗ การเดิน
 - ๕.๘ การเดินขึ้นลงบันได

การจัดเวลาเรียน

จัดการศึกษา ๑ ปีการศึกษาโดยประมาณ โดยมีเวลาเรียน ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ ๖๐ นาที และขึ้นอยู่กับความพร้อม พัฒนาการและศักยภาพของเด็กพิการ ตามประเภทและสภาพความพิการของแต่ละบุคคล

สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการฟื้นฟูและพัฒนาสภาพร่างกาย โดยนำมาจัดเป็นกิจกรรมบูรณาการร่วมกับหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดทักษะในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และมีการพัฒนาให้ดีขึ้น ได้แก่

๑. ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติด ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงการเคลื่อนไหว ส่งผลให้สามารถทำกิจกรรม หรือกิจวัตรประจำวันต่างๆได้ดียิ่งขึ้น

๒. ปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อมีความสมดุลเหมาะสม ไม่ตึงตัวมากเกินไป หรือน้อยเกินไป ทำให้สามารถควบคุมในการสั่งการจากสมองให้เกิดการเคลื่อนไหวตามที่กำหนดได้

๓. ควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายได้ ร่างกายมีการทรงตัวที่ดี รักษาสมดุลได้ ทั้งในท่าคลาน นั่ง ยืน และเดิน โดยทรงตัวเพื่อทำกิจกรรมหรือทำกิจวัตรประจำวันได้

๔. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในแต่ละมัดให้แข็งแรง และสามารถใช้อำนาจกล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมหรือทำกิจวัตรประจำวันได้

๕. ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ โดยสามารถเคลื่อนไหวท่าทางต่างๆได้อย่างมีทักษะ คล่องแคล่ว และปลอดภัยในการทำกิจกรรมหรือทำกิจวัตรประจำวันได้

ด้านที่ ๑ การลดภาวะและป้องกันข้อยึดติด

การลดภาวะและป้องกันข้อยึดติด	สภาพที่พึงประสงค์
๑.๑ การลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของรยางค์แขน	๑.๑ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของรยางค์แขน ได้แก่ ๑.๑.๑ ข้อไหล่ ๑.๑.๒ ข้อศอก ๑.๑.๓ ข้อมือ ๑.๑.๔ ข้อนิ้วมือ
๑.๒ การลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของรยางค์ขา	๑.๒ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของรยางค์ขา ได้แก่ ๑.๒.๑ ข้อสะโพก ๑.๒.๒ ข้อเข่า ๑.๒.๓ ข้อเท้า ๑.๒.๔ ข้อนิ้วเท้า

ด้านที่ ๒ การปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

การปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อ	สภาพที่พึงประสงค์
๒.๑ การปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อแขน	๒.๑ ปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อแขน ๒.๑.๑ กล้ามเนื้อแขนท่อนบน ๒.๑.๒ กล้ามเนื้อแขนท่อนล่าง
๒.๒ การปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อขา	๒.๒ ปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อขา ๒.๒.๑ กล้ามเนื้อขาท่อนบน ๒.๒.๒ กล้ามเนื้อขาท่อนล่าง

ด้านที่ ๓ การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกาย

การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกาย	สภาพที่พึงประสงค์
๓.๑ การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่านั่ง	๓.๑ ควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่านั่ง ๓.๑.๑ นั่งอยู่กับที่ ๓.๑.๒ นั่งเอื้อมมือหยิบของ
๓.๒ การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่าคลาน	๓.๒ ควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่าคลาน ๓.๒.๑ ตั้งคลานอยู่กับที่ ๓.๒.๒ ตั้งคลานเอื้อมหยิบสิ่งของ
๓.๓ การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่ายืน	๓.๓ ควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่ายืน ๓.๓.๑ ยืนอยู่กับที่ ๓.๓.๒ ยืนเอื้อมมือหยิบของ

ด้านที่ ๔ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	สภาพที่พึงประสงค์
๔.๑ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน	๔.๑ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ๔.๑.๑ กล้ามเนื้อหัวไหล่ ๔.๑.๒ กล้ามเนื้อแขน ๔.๑.๓ กล้ามเนื้อมือ
๔.๒ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	๔.๒ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ๔.๒.๑ กล้ามเนื้อสะโพก ๔.๒.๒ กล้ามเนื้อขา ๔.๒.๓ กล้ามเนื้อเท้า
๔.๓ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว	๔.๓ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว ๔.๓.๑ กล้ามเนื้อหน้าท้อง ๔.๓.๒ กล้ามเนื้อหลัง

ด้านที่ ๕ การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย	สภาพที่พึงประสงค์
๕.๑ การควบคุมศีรษะ	๕.๑ ควบคุมศีรษะ ๕.๑.๑ ควบคุมศีรษะในท่านอนหงายหันมองตามสิ่งของได้ ๕.๑.๒ ควบคุมศีรษะในท่านอนหงายยกศีรษะขึ้นมาได้ ๕.๑.๓ ควบคุมศีรษะในท่าคว่ำยกศีรษะขึ้นมาได้
๕.๒ การพลิกตะแคงตัว	๕.๒ พลิกตะแคงตัว ๕.๒.๑ กลิ้งตัวจากท่านอนหงายไปท่านอนคว่ำได้ ๕.๒.๒ กลิ้งตัวจากท่านอนคว่ำไปท่านอนหงายได้
๕.๓ การนั่ง	๕.๓ นั่ง ๕.๓.๑ จากท่านอนตะแคงลุกขึ้นมานั่งได้ ๕.๓.๒ นั่งบนเก้าอี้เท้าวางราบกับพื้นได้
๕.๔ การคลาน	๕.๔ คลาน ๕.๔.๑ ตั้งคลานได้ ๕.๔.๒ คลานไปด้านหน้า มือและเท้าสลับกัน
๕.๕ การยืนเข้า	๕.๕ ยืนเข้า ๕.๕.๑ ยืนเข้าได้
๕.๖ การยืน	๕.๖ ยืน ๕.๖.๑ จากท่านั่ง ลุกขึ้นมายืนได้ ๕.๖.๒ ยืนได้
๕.๗ การเดิน	๕.๗ เดิน ๕.๗.๑ เดินก้าวสลับขาได้
๕.๘ การเดินขึ้นลงบันได	๕.๘ เดินขึ้นลงบันได ๕.๘.๑ เดินขึ้นบันไดได้ ๕.๘.๒ เดินลงบันไดได้

การจัดประสบการณ์/เทคนิค

การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรกายภาพบำบัด เป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะการบูรณาการจัดการเรียนการสอน เช่น เทคนิคทางการศึกษา เช่น การใช้ระบบรูปภาพมาสนับสนุน visual support การจัดห้องเรียนแบบมีโครงสร้าง การใช้เทคนิคการเสริมแรง เป็นต้น และยังมีการใช้เทคนิคทางกายภาพบำบัดมาช่วยจัดการเรียนการสอน เช่น เทคนิคการกระตุ้นพัฒนาการโดยเทคนิค Bobath NDT การออกกำลังกาย ธาราบำบัด เป็นต้น โดยคำนึงถึงความต่างของเด็กแต่ละคน เพื่อให้เกิดความรู้ และทักษะของร่างกาย โดยมีรายละเอียดในแต่ละด้าน ดังนี้

แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร กายภาพบำบัด

๑. การลดภาวะและป้องกันข้อยึดติด

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
๑.๑ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของรยางค์แขน	๑.๑.๑ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของข้อไหล่ มีทั้งหมด ๖ ทิศทางคือ ยกข้อไหล่ขึ้น-ลง, กางข้อไหล่อก-หุบ ข้อไหล่เข้า และหมุนข้อไหล่ขึ้น-หมุนข้อไหล่ลง - ยกข้อไหล่ขึ้นและลง ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ศีรษะผู้เรียนให้จับอยู่บริเวณข้อมือของผู้เรียน และมืออีกข้างที่เหลือให้ประคองอยู่ใต้ข้อศอกของผู้เรียน ๓. ยกแขนผู้เรียนขึ้นไปทางด้านศีรษะของผู้เรียนจนสุด(แขนแนบติดใบหู) หันฝ่ามือของผู้เรียนหันเข้าหาทางด้านศีรษะ และยกลงแนบลำตัวผู้เรียน ควรทำอย่างช้าๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง - กางข้อไหล่อกและหุบข้อไหล่เข้า ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ศีรษะผู้เรียนให้จับอยู่บริเวณข้อไหล่ของผู้เรียนและมืออีกข้างที่เหลือให้จับที่ข้อมือของผู้เรียน ๓. ผู้สอนหุบแขนของผู้เรียนเข้าหาลำตัวจนสุด แล้วกางออกจนสุด ควรทำอย่างช้าๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง - หมุนข้อไหล่ขึ้นและหมุนข้อไหล่ลง ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ศีรษะผู้เรียนให้จับที่ต้นแขนของผู้เรียนและมืออีกข้างที่เหลือให้จับที่ข้อมือของผู้เรียน หันฝ่ามือของผู้เรียนเข้าหาลำตัวของผู้เรียน

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
	๓. หมุนแขนขึ้นเป็นการหมุนหัวไหล่ออกทางด้านนอก และหมุนแขนลงวางกับพื้นเป็นการหมุนหัวไหล่เข้าด้านใน ควรทำอย่างช้าๆ ๑๐ ครั้ง ๑.๑.๒ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของข้อศอก มีทั้งหมด ๒ ทิศทางคือ การงอและเหยียดข้อศอก - การงอและเหยียดข้อศอก ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ศีรษะผู้เรียนให้จับที่ข้อศอกของผู้เรียนและมืออีกข้างที่เหลือให้จับที่ข้อมือของผู้เรียน หายฝ่ามือของผู้เรียนขึ้น ๓. ทำการงอและเหยียดข้อศอกให้สุด ควรทำอย่างช้าๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง ๑.๑.๓ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของข้อมือ มีทั้งหมด ๔ ทิศทาง คือ การงอ-กระดกข้อมือขึ้น และการเอียงข้อมือเข้าด้านในและออกด้านนอก - การงอและกระดกข้อมือขึ้น ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ศีรษะผู้เรียนให้ประคองบริเวณข้อศอกของผู้เรียนและมืออีกข้างที่เหลือให้จับที่มือของผู้เรียน ๓. งอและกระดกข้อมือขึ้น ควรทำอย่างช้าๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง - การเอียงข้อมือเข้าด้านในและออกด้านนอก ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ศีรษะผู้เรียนให้ประคองที่ข้อศอกของผู้เรียนและมืออีกข้างที่เหลือให้จับที่มือของผู้เรียน หันฝ่ามือของผู้เรียนเข้าหาลำตัวของผู้เรียน ๓. เอียงข้อมือเข้าทางด้านในและออกทางด้านนอก ควรทำอย่างช้าๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง ๑.๑.๔ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของข้อนิ้วมือ มีทั้งหมด ๒ ทิศทางคือ กำมือและแบมือ - การกำมือและแบมือ ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างหนึ่งจับที่นิ้วโป้งและมืออีกข้างจับที่ส้นนิ้วที่เหลือ

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
	๓. ให้หุบนิ้วโป้งลงตามด้วยที่นิ้วที่เหลือ(กำมือ) และกางนิ้วออก(แบมือ) โดยจับนิ้วโป้งกางแยกออกจากนิ้วชี้ ควรทำอย่างช้าๆและอ่อนโยนจำนวน ๑๐ ครั้ง
๑.๒ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของรยางค์ขา	๑.๒.๑ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของข้อสะโพก มีทั้งหมด ๔ ทิศทางคือ การงอ-เหยียดข้อสะโพก และกาง-หุบข้อสะโพก - การงอและเหยียดข้อสะโพก ๑. ผู้สอนจัดท่าให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างใกล้กับขาของผู้เรียน มือข้างที่ใกล้ข้อเท้าให้จับที่ขาของผู้เรียน และมือข้างที่เหลือให้จับที่เข่า ๓. งอข้อสะโพกให้สุด และเหยียดข้อสะโพกลงให้สุด ควรทำอย่างช้าๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง - การกางและหุบข้อสะโพก ๑. ผู้สอนจัดท่าให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างใกล้กับขาของผู้เรียน มือข้างที่ใกล้ข้อเท้าให้มือรองใต้ฝ่าเท้ารวมทั้งส้นเท้า และมือข้างที่เหลือให้จับที่เข่าให้เหยียดตรง ๓. กางข้อสะโพกออกไม่เกิน ๔๕ องศา และหุบข้อสะโพกเข้า ควรทำอย่างช้าๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง ๑.๒.๒ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของข้อเข่า มีทั้งหมด ๒ ทิศทาง คือ การงอและเหยียดเข่า - การงอและเหยียดเข่า ๑. ผู้สอนจัดท่าให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างใกล้กับขาของผู้เรียน มือข้างที่ใกล้ข้อเท้าของผู้เรียนให้มือรองใต้ฝ่าเท้ารวมทั้งส้นเท้า และมือข้างที่เหลือให้จับที่เข่า ๓. งอเข่าให้สุดโดยดันเข่าให้งอพร้อมกับกระดกข้อเท้าขึ้น และเหยียดเข่าลงให้สุด ควรทำอย่างช้าๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง ๑.๒.๓ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของข้อเท้า มีทั้งหมด ๒ ทิศทาง คือ กระดกข้อเท้าขึ้นและลง - กระดกข้อเท้าขึ้นและถีบข้อเท้าลง ๑. ผู้สอนจัดท่าให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างใกล้กับขาของผู้เรียน มือข้างที่ใกล้ข้อเท้าของผู้เรียนให้มือรองใต้ฝ่าเท้ารวมทั้งส้นเท้า และมือข้างที่เหลือ

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
	ให้จับที่ข้อเท้าให้เหยียดตรง ๓. ดึงกระดูกสันเท้าออกพร้อมกับกระดูกข้อเท้าขึ้นในลักษณะตึงฉาก และถีบปลายเท้าลงขณะทำควรระวังอย่าให้มีการบิดข้อเท้าออกด้านนอกและเข้าทางด้านใน เพราะอาจทำให้ข้อเท้าบิดเพิ่มมากขึ้น ควรทำอย่างช้าๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง ๑.๒.๔ ลดภาวะและป้องกันข้อยึดติดของข้อนิ้วเท้า มีทั้งหมด ๒ ทิศทาง คือ งอข้อนิ้วเท้าและเหยียดข้อนิ้วเท้า - การงอข้อนิ้วเท้าและเหยียดข้อนิ้วเท้า ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างใกล้กับขาของผู้เรียน มือข้างที่ใกล้ข้อเท้าของผู้เรียนให้จับที่นิ้วเท้าทั้งห้านิ้ว และมือข้างที่เหลือให้จับที่ข้อเท้า ๓. งอและเหยียดนิ้วเท้า ควรทำอย่างช้าๆ และจำนวน ๑๐ ครั้ง

๒. การปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
๒.๑ ปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อแขน	๒.๑.๑ ปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ศีรษะผู้เรียนให้จับที่ข้อศอกของผู้เรียนและมืออีกข้างที่เหลือให้จับที่ข้อมือของผู้เรียน หายฝ่ามือของผู้เรียนขึ้น ๓. ทำการงอข้อศอก ยึดค้างไว้แล้วนับ ๑-๑๕ วินาที และเหยียดข้อศอก ยึดค้างไว้แล้วนับ ๑-๑๕ วินาที ทำทั้งหมดจำนวน ๕ ครั้ง/ทิศทาง ๒.๑.๒ ปรับสมดุลความตึงตัวของกล้ามเนื้อแขนท่อนล่าง ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ศีรษะผู้เรียนให้ประคองบริเวณข้อศอกของผู้เรียนและมืออีกข้างที่เหลือให้จับที่มือของผู้เรียน ๓. งอข้อมือลงให้รู้สึกตึงๆที่หลังแขน ยึดค้างไว้แล้วนับ ๑-๑๕ วินาที และกระดูกข้อมือขึ้นให้รู้สึกตึงๆที่หน้าแขน ยึดค้างไว้แล้วนับ ๑-๑๕ วินาที ทำกระดูกข้อมือขึ้นควรทำช้าๆ ทำทั้งหมดจำนวน ๕ ครั้ง/ทิศทาง

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
๒.๒ ปรับสมดุความตึงตัวของกล้ามเนื้อขา	๒.๒.๑ ปรับสมดุความตึงตัวของกล้ามเนื้อขาท่อนบน - การยืดกล้ามเนื้อขาท่อนบน (กล้ามเนื้อองสะโพก) ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนคว่ำเหยียดข้อสะโพก ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ข้อเท้าจับที่ข้อเข่า จัดท่อนขาให้อยู่ในท่างอเข่าและมืออีกข้างที่เหลือให้จับที่ข้อสะโพกให้อยู่นิ่ง ๓. จับข้อเข่ายกขึ้นให้สุดให้รู้สึกตึงๆที่ต้นขาด้านหน้า ยึดค้างไว้แล้วนับ ๑-๑๕ วินาที ทำทั้งหมดจำนวน ๕ ครั้ง - การยืดกล้ามเนื้อขาท่อนบน (กล้ามเนื้อเหยียดสะโพก) ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ผู้สอนนั่งอยู่ทางด้านข้างของตัวผู้เรียน มือข้างที่อยู่ใกล้ข้อเท้าให้รองใต้ฝ่าเท้ารวมถึงส้นเท้า มือข้างที่เหลือจับที่เข่าให้อยู่ในลักษณะงอเข่าตั้งฉาก ๓. ยกข้อเท้าขึ้นพร้อมกระดกข้อเท้าให้รู้สึกตึงๆที่ต้นขาด้านหลัง ยึดค้างไว้แล้วนับ ๑-๑๕ วินาที ทำทั้งหมดจำนวน ๕ ครั้ง ๒.๒.๒ ปรับสมดุความตึงตัวของกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง - การยืดกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง ๑. ผู้สอนจัดทำให้ผู้เรียนอยู่ในท่านอนหงาย มือข้างที่อยู่ใกล้ข้อเท้าให้รองใต้ฝ่าเท้ารวมถึงส้นเท้า มือข้างที่เหลือจับที่เข่าให้เหยียดตรง ๒. ดึงส้นเท้าออกและกระดกข้อเท้าขึ้น ยึดค้างไว้แล้วนับ ๑-๑๕ วินาที ทำทั้งหมดจำนวน ๕ ครั้ง

๓. การควบคุมการทรงท่าทางของร่างกาย

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
๓.๑ ควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่านั่ง	๓.๑.๑ นั่งอยู่กับที่ ๑. จัดทำนักเรียนให้อยู่ในท่านั่ง ๒. ใช้ของเล่นที่มี แสง หรือ เสียง กระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจ ๓. ให้นักเรียนเล่นของเล่นด้วยตนเองในท่านั่ง ๓.๑.๒ นั่งเอื้อมมือหยิบของ ๑. จัดทำนักเรียนให้อยู่ในท่านั่ง

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
	๒. ใช้ของเล่นที่มี แสง หรือ เสียง กระตุ้นให้เด็กเอื้อมมือมาหยิบ ในทิศทางต่างๆ เช่น ทางซ้าย ทางขวา ด้านบน หรือ ด้านล่าง โดยยังคงอยู่ในท่านั่ง ๓. ให้นักเรียนเอื้อมมือมาหยิบของเล่นด้วยตนเอง
๓.๒ ควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่าคลาน	๓.๒.๑ ตั้งคลานอยู่กับที่ ๑. จัดทำนักเรียนให้อยู่ในท่าตั้งคลาน ๒. ใช้สื่อจำพวก เพลง หรือวิดีโอ ในการกระตุ้นให้เด็กเกิดความรู้สึกสนใจในกิจกรรม ๓. ให้นักเรียนทรงท่าตั้งคลานไว้ขณะทำกิจกรรม ๓.๒.๒ ตั้งคลานเอื้อมหยิบสิ่งของ ๑. จัดทำนักเรียนให้อยู่ในท่าตั้งคลาน ๒. ใช้ของเล่นที่มี แสง หรือ เสียง กระตุ้นให้เด็กเอื้อมมือมาหยิบ ในทิศทางต่างๆ เช่น ทางซ้าย ทางขวา หรือด้านบน โดยยังคงอยู่ในท่าตั้งคลาน ๓. ให้นักเรียนเอื้อมมือมาหยิบของเล่นด้วยตนเอง
๓.๓ ควบคุมการทรงท่าทางของร่างกายในท่ายืน	๓.๓.๑ ยืนอยู่กับที่ ๑. จัดทำนักเรียนให้อยู่ในท่ายืน ๒. ใช้ของเล่นที่มีแสงหรือเสียง กระตุ้นให้เด็กสนใจ ๓. ให้นักเรียนเล่นของเล่นด้วยตนเอง ในท่ายืน ๓.๓.๒ ยืนเอื้อมมือหยิบของ ๑. จัดทำนักเรียนให้อยู่ในท่ายืน ๒. ใช้ของเล่นที่มี แสง หรือ เสียง กระตุ้นให้เด็กเอื้อมมือมาหยิบ ในทิศทางต่างๆ เช่น ทางซ้าย ทางขวา ด้านบน หรือด้านล่าง โดยยังคงอยู่ในท่ายืนด้วยเท้าสองข้าง ๓. ให้นักเรียนเอื้อมมือมาหยิบของเล่นด้วยตนเอง

๔. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
๔.๑. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน	๔.๑.๑ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวไหล่ -กล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้าและหลัง ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่ายืน หรือนั่งเก้าอี้ ๒. มือจับดัมเบล หรือใส่ถุงทรายที่ข้อมือ ๓. ให้นักเรียนยกแขนขึ้นและลงซ้ำๆ ๑๐ ครั้ง - กล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านข้าง

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
	๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่ายืน หรือนั่งเก้าอี้ ๒. มือจับดัมเบล หรือใส่ถุงทรายที่ข้อมือ ๓. ให้นักเรียนกางแขนขึ้นและหุบแขนลงซ้ำๆ ๑๐ ครั้ง ๔.๑.๒ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่ายืน หรือนั่งเก้าอี้ ๒. มือจับดัมเบล หรือใส่ถุงทรายที่ข้อมือ ๓. ให้นักเรียนงอศอกเข้ามาและเหยียดศอกออกซ้ำๆ จำนวน ๑๐ ครั้ง ๔.๑.๓ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ - กล้ามเนื้อมือกระดกขึ้นลง ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่ายืน หรือนั่งเก้าอี้ ๒. มือจับดัมเบล หรือใส่ถุงทรายที่มือ ๓. ให้นักเรียนกระดกข้อมือขึ้นและกระดกข้อมือลงซ้ำๆ ๑๐ ครั้ง - กล้ามเนื้อมือกำแบ ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่ายืน หรือนั่งเก้าอี้ ๒. มือจับดินน้ำมัน หรือ ลูกบอลนิ่ม ๓. ให้นักเรียนบีบดินน้ำมันหรือลูกบอลและคลายมือออกซ้ำๆ ๑๐ ครั้ง
๔.๒ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	๔.๒.๑ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพก - ท่านอน ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่านอนชันเข่า ๒. ให้นักเรียนยกสะโพกขึ้นมา ค้างไว้ ๑๐ วินาที ๓. หย่อนสะโพกลงซ้ำๆ ๑๐ ครั้ง - ท่านั่ง ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในนั่งคุกเข่า ๒. ให้นักเรียนเกร็งสะโพกเหยียดขึ้นมา ค้างไว้ ๑๐ วินาที ๓. หย่อนสะโพกลงซ้ำๆ ๑๐ ครั้ง ๔.๒.๒ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กล้ามเนื้อขาด้านหน้าและหลัง) - ท่านอน ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ใส่ถุงทรายที่ข้อเท้า หรือใช้แรงต้านจากครู ๓. ให้นักเรียนงอเข่าออสะโพกเข้าไป และเหยียดออกซ้ำๆ ๑๐ ครั้ง - ท่านั่ง

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
	๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่านั่ง ๒. ใส่ถุงทรายที่ข้อเท้า หรือใช้แรงต้านจากครู ๓. ให้นักเรียนเตะขาขึ้นไปและปล่อยขาลงช้าๆ ๑๐ ครั้ง (กล้ามเนื้อขาด้านในและนอก) - ท่านอน ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่านอนหงาย ๒. ใส่ถุงทรายที่ข้อเท้า หรือใช้แรงต้านจากครู ๓. ให้นักเรียนกางขาออกและหุบขาเข้าช้าๆ ๑๐ ครั้ง - ท่ายืน ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่ายืน ๒. ใส่ถุงทรายที่ข้อเท้า หรือใช้แรงต้านจากครู ๓. ให้นักเรียนกางขาออกและหุบขาเข้าช้าๆ ๑๐ ครั้ง ๔.๒.๓ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเท้า ๑. จัดทำให้นักเรียนอยู่ในท่านั่ง หรือนอน ๒. ใส่ถุงทรายที่เท้า ใ้ซายยืดหรือใช้แรงต้านจากครู ๓. ให้นักเรียนกระดกปลายเท้าขึ้นและลงช้าๆ ๑๐ ครั้ง
๔.๓ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว	๔.๓.๑ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ๑. จัดทำให้นักเรียนนอนหงาย ชันเข่า ๒. มือประสานที่ท้ายทอย หรือจับมือครูผู้สอนไว้ ๓. ให้นักเรียนยกลำตัวขึ้นและลงช้าๆ ๑๐ ครั้ง ๔.๓.๒ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ๑. จัดทำให้นักเรียนนอนคว่ำบนลูกบอล ๒. ครูจับบริเวณข้อสะโพก ๓. โยกบอลไปด้านหน้า ให้นักเรียนเกร็งหลังยกตัวขึ้นและโยกบอลกลับช้าๆ ๑๐ ครั้ง

๕. การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
๕.๑ ควบคุมศีรษะ	๕.๑.๑ ควบคุมศีรษะในท่านอนหงายหันมองตามสิ่งของได้ ๑. จัดทำให้นักเรียนให้อยู่ในท่านอนหงาย ๒. ใช้ของเล่นที่มี แสง หรือ เสียง กระตุ้นให้เด็กหันศีรษะมองตาม ๓. ให้นักเรียนหันมองตามเสียงด้วยตนเอง ๕.๑.๒ ควบคุมศีรษะในท่านอนหงายยกศีรษะขึ้นมาได้ ๑. จัดทำทางให้นักเรียนอยู่ในท่านอนหงาย

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
	๒. จับบริเวณไหล่ทั้งสองข้าง ยกขึ้นแล้วปล่อยลง กระตุ้นให้นักเรียน ยกศีรษะขึ้นมา ๓. ให้นักเรียนนอนหงายและยกศีรษะขึ้นมาด้วยตนเอง ๕.๑.๓ ควบคุมศีรษะในท่านอนคว่ำยกศีรษะขึ้นมาได้ ๑. จัดท่าทางให้นักเรียนอยู่ในท่านอนคว่ำ แขนเหยียดวางเหนือศีรษะทั้งสองข้าง ๒. จับที่ไหล่ตึงนักเรียนยกขึ้นมา ให้มีการลงน้ำหนักที่แขน ๓. กระตุ้นให้นักเรียนยกศีรษะขึ้นมามองด้านหน้า ๔. ให้นักเรียนนอนคว่ำยกศีรษะเงยหน้าขึ้นมาด้วยตนเอง
๕.๒ พลิกตะแคงตัว	๕.๒.๑ กลิ้งตัวจากท่านอนหงายไปท่านอนคว่ำได้ (กระตุ้นที่แขน/มือ) ๑. นักเรียนอยู่ในท่านอนหงาย แขนวางเหยียดเหนือศีรษะ ๒. ครูอยู่บริเวณเหนือศีรษะ จับมือด้านที่จะกระตุ้นหุบเข้ามาด้านใน หมุนแขนเข้าด้านในพร้อมกับทำการดึงไปด้านตรงกันข้าม ๓. ให้นักเรียนกลิ้งตัวจากท่านอนหงายไปท่านอนคว่ำด้วยตนเอง (กระตุ้นที่เท้า) ๑. นักเรียนอยู่ในท่านอนหงาย แขนวางเหยียดเหนือศีรษะ ๒. ครูอยู่ที่ปลายเท้า จับขาข้างหนึ่ง งอเข้า งอสะโพกเล็กน้อย หุบขาเข้ามาด้านใน หมุนขาเข้าด้านใน มืออีกข้างไขว้กันจับขา จากนั้นดึงให้เกิดการพลิกตะแคงตัว ๓. ให้นักเรียนกลิ้งตัวจากท่านอนหงายไปท่านอนคว่ำด้วยตนเอง ๕.๒.๒ กลิ้งตัวจากท่านอนคว่ำไปท่านอนหงายได้ (กระตุ้นที่แขน/มือ) ๑. นักเรียนอยู่ในท่านอนคว่ำ แขนวางเหยียดเหนือศีรษะ ๒. ครูอยู่บริเวณเหนือศีรษะ จับมือด้านที่จะกระตุ้น ให้กางออก หมุนออกด้านนอก ร่วมกับกระตุ้นให้เด็กกลิ้งกลับมาอยู่ในท่านอนหงาย ๓. ให้นักเรียนกลิ้งตัวจากท่านอนคว่ำไปท่านอนหงายด้วยตนเอง (กระตุ้นที่เท้า) ๑. นักเรียนอยู่ในท่านอนคว่ำ แขนวางเหยียดเหนือศีรษะ ๒. ครูอยู่ที่ปลายเท้า มือจับขาข้างหนึ่งยกขึ้นเล็กน้อย กางขา หมุนขาออกด้านนอก มืออีกข้างไขว้กันจับขา จากนั้นดึงและหมุนให้เกิดการพลิกตะแคงตัวกลับมา ๓. ให้นักเรียนกลิ้งตัวจากท่านอนคว่ำไปท่านอนหงายด้วยตนเอง

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
๕.๓ นั้ง	๕.๓.๑ จากท่านอนตะแคงลุกขึ้นมานั่งได้ ๑. จัดท่าเด็กอยู่ในท่านอนตะแคง มือครูจับที่ข้อสะโพก มืออีกข้างจับที่ข้อศอกหรือมือของนักเรียน ๒. มือข้างที่จับข้อศอกหรือมือของนักเรียน ดึงเฉียงขึ้นมาจากด้านหน้าเล็กน้อยให้นักเรียนเกิดการยกศีรษะและไหล่ขึ้น ร่วมกับลงน้ำหนักที่แขนล่าง ๓. ครูดึงเฉียงอีกครั้งกระตุ้นให้นักเรียนยกลำตัวขึ้นมา พร้อมกับให้แขนล่างเหยียดตรง ๔. ให้นักเรียนลุกขึ้นมานั่งด้วยตนเอง ๕.๓.๒ นั้งบนเก้าอี้เท้าวางราบกับพื้นได้ ๑. จัดท่าให้นักเรียนนั่งอยู่บนเก้าอี้ ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวสมมาตร และปรับเก้าอี้ให้มีความเหมาะสม ๒. ให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ได้ด้วยตนเอง
๕.๔ คลาน	๕.๔.๑ ตั้งคลานได้ ๑. จัดท่าให้นักเรียนอยู่ในท่านอนคว่ำ ร่วมกับการลงน้ำหนักผ่านข้อศอก ๒. ครูจับสะโพกข้างหนึ่งยกขึ้นเพื่อให้เด็กงอเข่า งอสะโพกเข้ามา จัดข้อเข่าให้อยู่ใต้ข้อสะโพก ๓. ถ่ายน้ำหนักตัวของเด็กไปข้างใดข้างหนึ่ง และกระตุ้นให้นักเรียนงอเข่า งอสะโพกอีกข้างหนึ่งขึ้นมา ๔. จัดท่าคลานให้สมมาตร มีระยะห่างระหว่างมือทั้งสองและเข่าทั้งสองให้เท่ากัน ๕. ให้นักเรียนตั้งคลานได้ด้วยตัวเอง ๕.๔.๒ คลานไปด้านหน้า มือและเท้าสลับกัน ๑. จัดท่าให้นักเรียนอยู่ในท่าตั้งคลาน ๒. ให้นักเรียนสลับมือและเท้าไปด้านหน้าสลับกัน โดยให้แขนซ้ายไปข้างหน้า ตามด้วยขาขวา แขนขวาไปด้านหน้า ตามด้วยขาซ้าย ๓. ให้นักเรียนคลานสลับแขนขาด้วยตนเอง
๕.๕ ยืนเข้า	๕.๕.๑ ยืนเข้าได้ ๑. จัดให้เด็กอยู่ในท่าตั้งคลาน ๒. ให้นักเรียนถ่ายน้ำหนักตัวมาด้านหลัง ให้นั่งในลักษณะนั่งบนส้นเท้า ๓. ให้นักเรียนเหยียดสะโพกขึ้น กระตุ้นให้เกิดการยืนเข้า ๔. ให้นักเรียนยืนเข้าด้วยตนเอง

สภาพที่พึงประสงค์	แนวทางการจัดกิจกรรม
๕.๖ ยืน	๕.๖.๑ จากท่านั่ง ลูกยืนมายืนได้ ๑. จัดให้นักเรียนอยู่ในท่านั่งบนเก้าอี้ ๒. จัดท่าทางโดยให้ข้อเท้าอยู่หลังข้อเข่า และโน้มตัวมาด้านหน้าเล็กน้อย จากนั้นให้นักเรียนเหยียดสะโพกและเข้าขึ้นมาเพื่อยืน ๓. ให้นักเรียนลุกขึ้นมายืนด้วยตัวเอง ๕.๖.๒ ยืนได้ ๑. จัดให้นักเรียนอยู่ในท่ายืน ๒. จัดท่าทางในการยืนให้สมมาตรกัน กระตุ้นให้หลัง สะโพก และเข่า เหยียดตรง ๓. ให้นักเรียนยืนด้วยตนเอง
๕.๗ เดิน	๕.๗.๑ เดินก้าวสลับขาได้ ๑. จัดให้นักเรียนอยู่ในท่ายืนตรง ปลายเท้าห่างกันเล็กน้อย ๒. ครูจับบริเวณข้อสะโพก ผลักให้มีการถ่ายน้ำหนักไปที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง กดสะโพกลงร่วมกับการหมุนสะโพกอีกข้างไปด้านหน้า เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ก้าวขาไปด้านหน้า ทำสลับกัน ๓. ให้นักเรียนเดินสลับขาไปด้านหน้าด้วยตนเอง
๕.๘ เดินขึ้นลงบันได	๕.๘.๑ เดินขึ้นบันไดได้ ๑. จัดให้นักเรียนอยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อม ๒. ครูจับบริเวณข้อสะโพก ผลักให้มีการถ่ายน้ำหนักไปที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง จากนั้นกระตุ้นให้นักเรียนก้าวขาขึ้นบันได ๓. กระตุ้นให้นักเรียนเหยียดเข่าขึ้นไป จากนั้นยกขาอีกข้างตามมา ทำสลับกัน ๔. ให้นักเรียนเดินขึ้นบันไดด้วยตนเอง ๕.๘.๒ เดินลงบันไดได้ ๑. จัดให้นักเรียนอยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อม ๒. ครูจับบริเวณข้อสะโพก ผลักให้มีการถ่ายน้ำหนักไปที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง จากนั้นกระตุ้นให้นักเรียนก้าวขาลงบันได โดยการให้นักเรียนย่อเข่าอีกข้างลงช้าๆ จนขาข้างที่ก้าวถึงพื้น ๓. ให้นักเรียนก้าวขาอีกข้างตามมา สลับกัน ๔. ให้นักเรียนก้าวลงบันไดด้วยตนเอง

การจัดสภาพแวดล้อม

มีการจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียนให้มีมุมต่างๆ อย่างชัดเจน มีตารางบอกเวลาเรียน และมีรูปภาพสื่อถึงกิจกรรมที่จะได้เรียนในแต่ละครั้ง นอกจากนั้นยังมีการจำลองสถานที่ต่างๆ ที่จะได้พบเจอในชีวิตประจำวัน เช่น บ้านโต สิ่งกีดขวาง ทางข้าม ทางแคบ เป็นต้น เพื่อที่จะได้ฝึกทักษะ และพัฒนาไปสู่การนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

เทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวก และแหล่งการเรียนรู้

มีการนำเทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวกมาใช้ร่วมกับการจัดการเรียนการสอน โดยมีการเลือกให้ตามความเหมาะสมและจำเป็นของแต่ละบุคคล เช่น เครื่องช่วยฝึกยืน ล้อเข็น ลูฝึกเดิน เครื่องช่วยเดิน เป็นต้น เพื่อให้เด็กสามารถเคลื่อนไหว หรือใช้ชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองให้มากที่สุด มีการจัดแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในห้องเรียน และมีการจัดแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียน โดยการพานักเรียนออกไปศึกษาสภาพจริงในชีวิตประจำวัน

การประเมินทางกายภาพบำบัด

การประเมินทางกายภาพบำบัด เป็นการประเมินพัฒนาการด้านร่างกาย และปัญหาทางกายภาพบำบัดของเด็กทุกคนที่มารับบริการที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดบุรีรัมย์ โดยใช้แบบประเมินทางกายภาพบำบัดของศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดบุรีรัมย์ โดยนักกายภาพบำบัดเป็นผู้ประเมิน และผู้ปกครองให้ข้อมูลประวัติเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการรักษาทางการแพทย์ และประวัติพัฒนาการทางด้านร่างกาย เพื่อนำมาประกอบการวางแผนการพัฒนาผู้เรียน และนำมาประกอบการจัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นพิเศษ ของแต่ละบุคคล

๑. วิธีการ และเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินทางกายภาพบำบัด

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินทางกายภาพบำบัด คือ แบบประเมินทางกายภาพบำบัด และมีวิธีการประเมินที่หลากหลาย ได้แก่

๑. การสังเกตและบันทึก
๒. การซักประวัติ และเก็บรวบรวมข้อมูล
๓. ประเมินพัฒนาการ และความสามารถทางด้านร่างกาย

๒. เกณฑ์การประเมิน

๑. วิธีการวัดและประเมินผล ใช้การประเมินผลการเรียนรู้ ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรม ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ตามแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล

๒. เกณฑ์ในการประเมินผล มีการตัดสินคุณภาพผู้เรียน ตามระดับความสามารถในการทำกิจกรรม โดยแบ่งระดับความสามารถออกเป็น ๕ ระดับ

คือ ระดับ ๕ หมายถึง สามารถทำได้ด้วยตนเองและเป็นแบบอย่างผู้อื่นได้

ระดับ ๔ หมายถึง สามารถทำได้ด้วยตนเอง

ระดับ ๓ หมายถึง สามารถทำได้โดยให้การช่วยเหลือ ชี้แนะจากผู้อื่นบ้างเล็กน้อย

ระดับ ๒ หมายถึง สามารถทำได้โดยให้การช่วยเหลือ ชี้แนะจากผู้อื่น

ระดับ ๑ หมายถึง สามารถทำได้โดยให้ผู้อื่นพาทำ

๓. การสรุปผลการประเมินพัฒนาเด็ก

สรุปผลการพัฒนาผู้เรียนตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ ภาคเรียนละ ๑ ครั้ง รวมทั้งนำข้อมูลผลการประเมินไปใช้เพื่อการพัฒนาต่อไป

๔. การรายงานผลการประเมินทางกายภาพบำบัดและการนำไปใช้

รายงานผลการพัฒนาการเป็นการสื่อสารให้ผู้ปกครอง ได้ทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของเด็กเป็นระยะ และมีการสรุปผลการเรียนรู้รวบรวมส่งให้ครูประจำชั้นเพื่อจัดทำเอกสารรายงานผลการพัฒนาผู้เรียนอย่างน้อย ภาคเรียนละ ๑ ครั้ง

แนวทางการใช้หลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตรกายภาพบำบัด ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดบุรีรัมย์

๑. ศึกษาหลักสูตร

ศึกษาสภาพที่พึงประสงค์ทางกายภาพบำบัด ในแต่ละด้าน

๒. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวเด็ก

ข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลทางการแพทย์ และข้อมูลพัฒนาการทางด้านร่างกาย

๓. ประเมินพัฒนาการทางกายภาพบำบัด

๑. ใช้แบบประเมินทางกายภาพบำบัด ของศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดบุรีรัมย์

๒. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินมาจัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP)

๔. การจัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP)

๑. จัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP) ร่วมกับคณะกรรมการจัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล

๒. จัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP) ในส่วนของวิชากิจกรรมเสริมหลักสูตรกายภาพบำบัดให้เหมาะสมกับความจำเป็นพิเศษของผู้เรียนแต่ละคน

การสร้างรอยเชื่อมต่อทางการศึกษา

เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวเด็กเป็นรายบุคคล และมีการจัดทำสมุดสื่อสารเพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารเกี่ยวกับผู้เรียนระหว่างครูและผู้ปกครอง และมีการติดต่อสื่อสารร่วมกับครูประจำชั้น ว่าผู้เรียนมีพัฒนาการอย่างไรตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ และจะนำมาพัฒนาปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

การส่งต่อ

การส่งต่อ เป็นการประสานงานระหว่างศูนย์การศึกษาพิเศษกับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย หรือทางกายภาพบำบัดอย่างต่อเนื่อง

การกำกับ ติดตาม ประเมินและรายงาน

การสร้างเครือข่ายสังคม ชุมชนให้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา เพื่อให้เด็กมีคุณภาพตามมาตรฐาน คุณลักษณะที่พึงประสงค์และสอดคล้องกับความต้องการของชุมชนและสังคม การกำกับ ติดตาม ประเมินและรายงานที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้เห็นความก้าวหน้า ปัญหา อุปสรรค ตลอดจนการให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุน วางแผน และดำเนินงานการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพอย่างแท้จริงต่อไป